

## Cyngor ar fynd adre o'r ysbyty ar ôl torri'r 5ed asgwrn metatarsol.

- Rydych wedi torri asgwrn ar ran allanol eich troed .
- Mae'r toriad wedi digwydd mewn rhan o'r asgwrn sydd fel arfer yn gwella heb broblemau .
- Dylai'r boen, y tynerwch a'r chwyddo rydych wedi eu cael yn y droed gilio'n raddol dros gyfnod o sawl wythnos .
- Ar yr adeg hon, efallai bydd yn boenus i gerdded ar y droed – mae'n bosib y bydd yn helpu i gerdded ar y sawdl i ddechrau .
- Cewch gymorth ar gyfer y droed, naill ai ar ffurf rhwymyn, neu esgid y gellir ei thynnu i ffwrdd. Os oes angen, fe gewch ffyn baglau hefyd .
- Gallwch gerdded ar y droed cymaint ag y medrwch chi o gofio'r boen, ac os gawsoch esgid, dylech gael gwared â hi ar ôl 3-5 wythnos wrth i'r boen setlo.
- Mae'r rhan fwyaf o anafiadau'n gwella heb broblemau, ond mae'n bosib y cymer hi sawl mis i'ch symptomau ddiflannu'n llwyr .
- dro i dro, mae'n bosib na fydd y toriad yn gwella'n iawn, ac yn parhau i fod yn boenus hyd yn oed ar ôl sawl mis .
- Mae'n bosib y bydd angen llawdriniaeth ar y cam yma i helpu'r toriad i wella.

- Os oes gennych unrhyw bryderon neu bryderon ar ôl cael eich rhyddhau o'r ysbyty, cysylltwch â: 07786 113057. Mae hwn yn wasanaeth dydd Llun i ddydd Gwener a byddwn yn ceisio cysylltu â chi cyn gynted â phosibl. Fodd bynnag, os yw'n argyfwng, ewch yn ôl i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys i gael rhagor o gyngor / triniaeth.



Os oes gennych unrhyw bryderon ar ôl gadael yr ysbyty, ffoniwch 01633 234858 or 234891